



LASS DIE GESUNDHEIT NICHT SCHLEIFEN!

Nur **5** Min. täglich

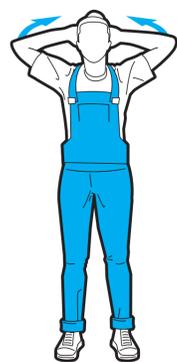
BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS ELEKTRO- UND METALLHANDWERK

Bei der Arbeit bringst du jedes Material in Form. Und jetzt kannst du das auch mit Rücken und Gelenken! Bei regelmäßiger Durchführung wirken die Übungen körperlichen Belastungen gezielt entgegen und beugen so Schmerzen vor.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

#1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



AUFDEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5 Mal



RÜCKEN MOBILISIEREN
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

15-20 Sekunden halten



SCHULTERN KREISEN
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

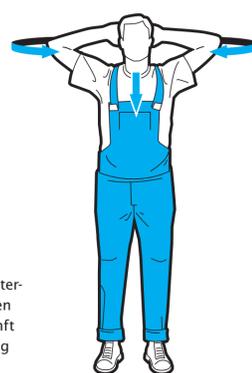
#2 ÜBERKOPF-ARBEIT

3-5 Mal



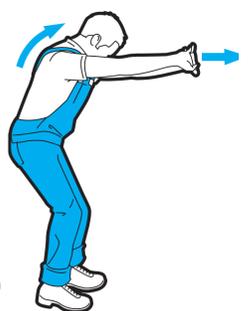
NACKEN MOBILISIEREN
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



NACKEN DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

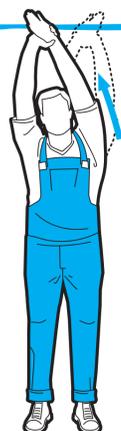
15-20 Sekunden halten



OBEREN RÜCKEN DEHNEN
Finger vor der Brust verschränken, Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

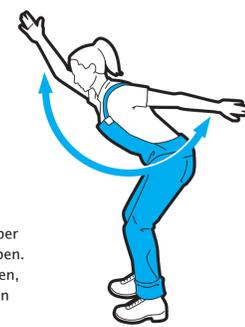
#3 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



RECKEN UND STRECKEN
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30 Sekunden



ARME SCHWINGEN
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20 Sekunden halten



BRUSTMUSKULATUR DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!